



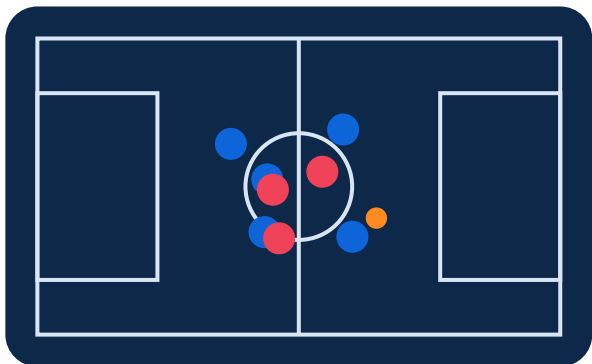
BASKETBALL · GUÍA POR ETAPA

15–16 años

Rendimiento, táctica y juego competitivo

Pick and roll central 5v5

Pick and roll · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

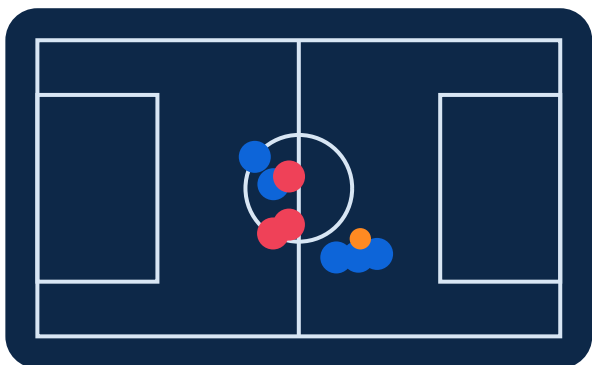
Desarrollar lecturas básicas y avanzadas del bloqueo directo.

Desarrollo

Trabajar ángulo de bloqueo, espera del manejador y lectura de defensa. Progresar desde 2v0 a 2v2 y luego agregar ayudas.

Pick and roll lateral ICE

Defensa · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

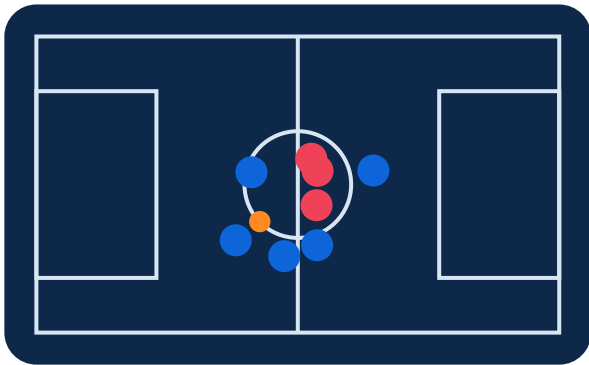
Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

Desarrollo

Partir desde posición básica. Trabajar desplazamiento lateral, closeout, contención y recuperación en función de la ubicación del balón.

Spain pick and roll básico

Táctica · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

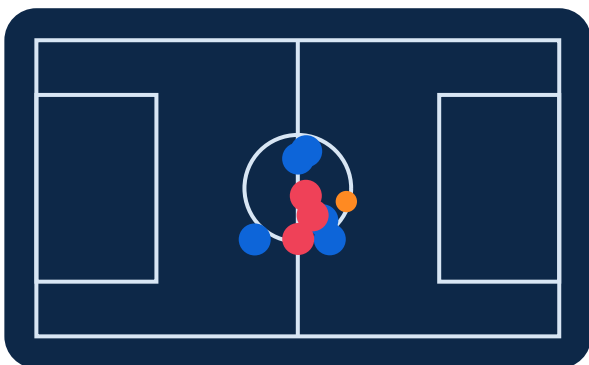
Integrar principios colectivos dentro de una estructura ofensiva.

Desarrollo

Ensaya la estructura 5v0 para comprender posiciones y luego añade defensores progresivamente. El objetivo es leer, no memorizar movimientos.

Horns: entrada y continuidad

Táctica · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

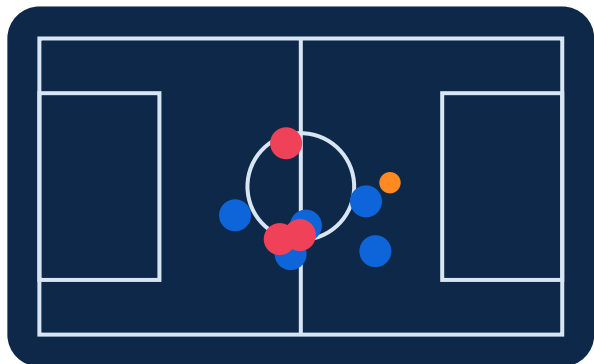
Integrar principios colectivos dentro de una estructura ofensiva.

Desarrollo

Ensaya la estructura 5v0 para comprender posiciones y luego añade defensores progresivamente. El objetivo es leer, no memorizar movimientos.

Motion offense 5v5

Táctica · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

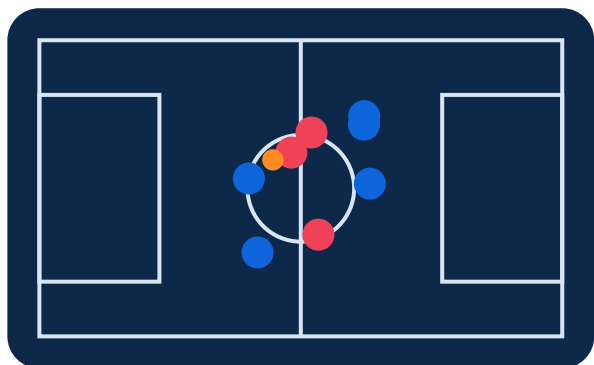
Integrar principios colectivos dentro de una estructura ofensiva.

Desarrollo

Ensaya la estructura 5v0 para comprender posiciones y luego añade defensores progresivamente. El objetivo es leer, no memorizar movimientos.

5-out drive and kick

Espaciado · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Mejorar ocupación racional de espacios y líneas de pase.

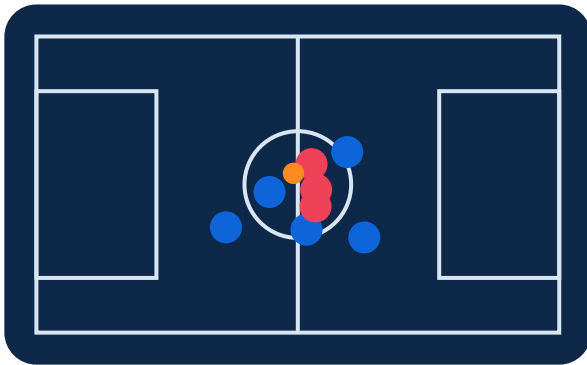
Desarrollo

Ubicar jugadores en spots claros y exigir distancia funcional. Después de penetración o pase, todos deben reajustar su posición.

Continuidad de bloqueos indirectos

Mejorar ángulos, timing y lectura de bloqueos indirectos.

Bloqueos · 12-15 min · Avanzado



Desarrollo

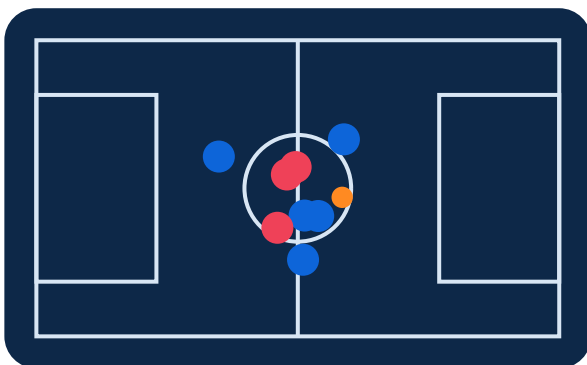
Enseñar postura del bloqueador, ángulo y salida. El receptor debe leer defensa y elegir curl, flare o backdoor según consigna.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Salida de presión 1-2-2

Mejorar organización para superar o aplicar presión defensiva.

Presión · 12-15 min · Avanzado



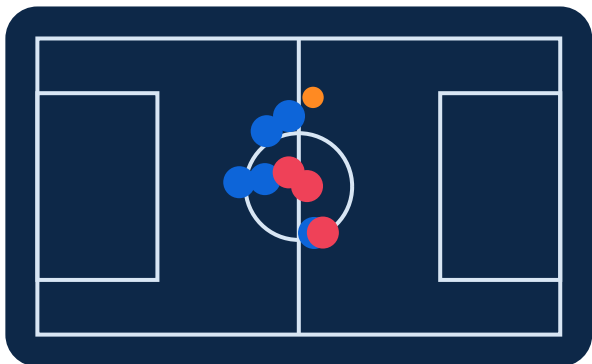
Desarrollo

Simula presión a toda o media cancha. El ataque crea líneas de pase, usa cortes diagonales y evita quedar atrapado en esquinas.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Press break vs 2-2-1

Presión · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

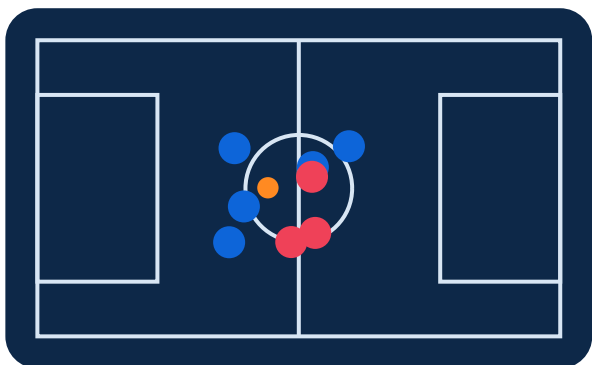
Mejorar organización para superar o aplicar presión defensiva.

Desarrollo

Simula presión a toda o media cancha. El ataque crea líneas de pase, usa cortes diagonales y evita quedar atrapado en esquinas.

Transición secundaria

Transición · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

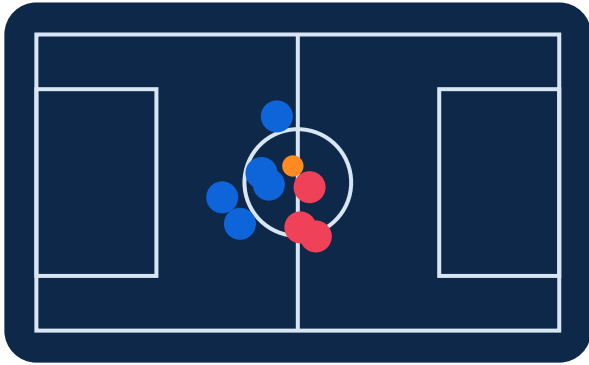
Mejorar velocidad de reacción y ocupación de carriles en transición.

Desarrollo

Salir inmediatamente tras recuperación o rebote. Correr carriles exteriores, ocupar eje central y decidir antes de llegar a media cancha.

Early offense 5v0 a 5v5

Transición · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

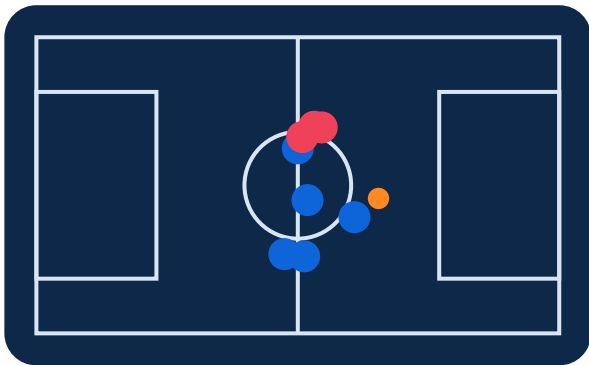
Mejorar velocidad de reacción y ocupación de carriles en transición.

Desarrollo

Salir inmediatamente tras recuperación o rebote. Correr carriles exteriores, ocupar eje central y decidir antes de llegar a media cancha.

Defensa de ayudas y rotaciones

Defensa · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

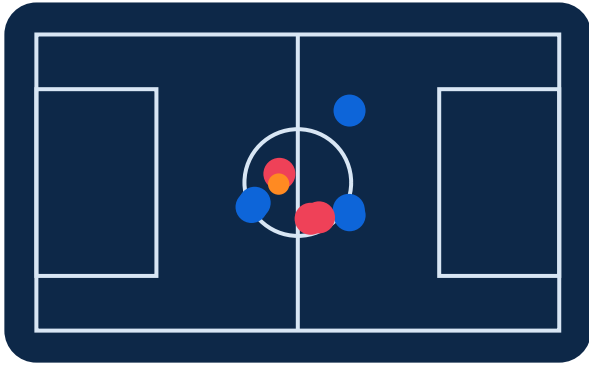
Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

Desarrollo

Partir desde posición básica. Trabajar desplazamiento lateral, closeout, contención y recuperación en función de la ubicación del balón.

Shell drill avanzado

Defensa · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

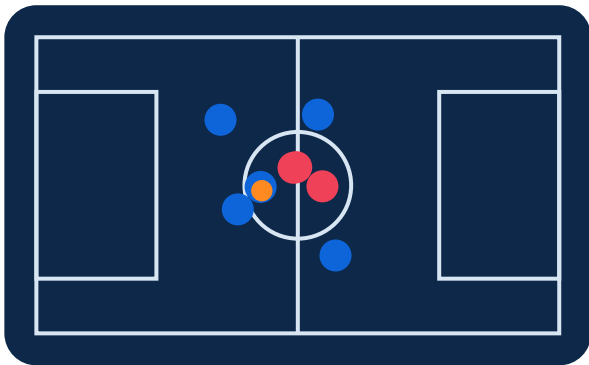
Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

Desarrollo

Partir desde posición básica. Trabajar desplazamiento lateral, closeout, contención y recuperación en función de la ubicación del balón.

Closeout a tirador y drive

Defensa · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

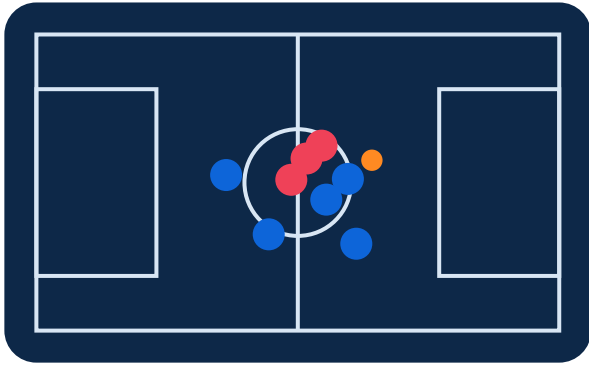
Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

Desarrollo

Partir desde posición básica. Trabajar desplazamiento lateral, closeout, contención y recuperación en función de la ubicación del balón.

Rebote + outlet + sprint

Rebote · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

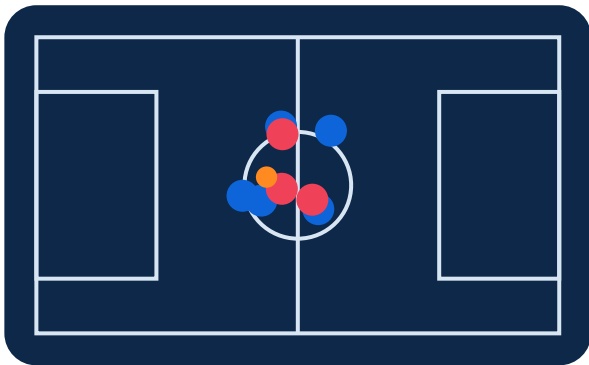
Mejorar técnica de bloqueo, captura y primera acción tras rebote.

Desarrollo

Tras tiro del entrenador o compañero, el defensor identifica rival, bloquea el rebote, captura con dos manos y realiza salida segura.

Tiro en movimiento 5 spots

Tiro · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Mejorar mecánica de tiro, equilibrio y repetición de calidad.

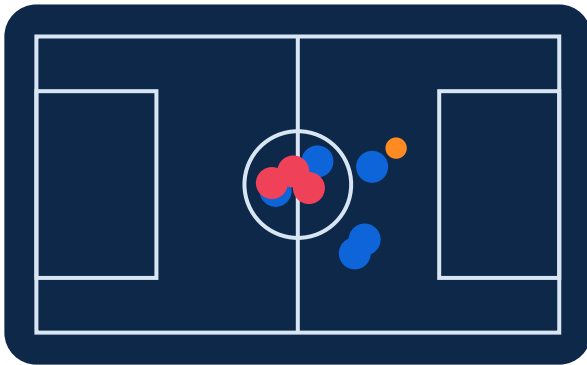
Desarrollo

Realiza series breves desde posiciones definidas. Exige equilibrio, alineación, seguimiento de muñeca y recuperación rápida del rebote.

Tiro tras handoff

Tiro · 12-15 min · Avanzado

Mejorar mecánica de tiro, equilibrio y repetición de calidad.



Desarrollo

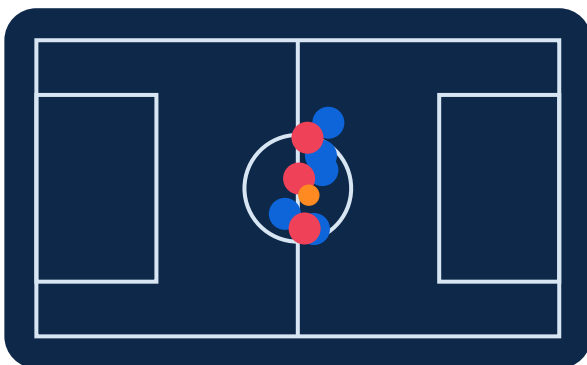
Realiza series breves desde posiciones definidas. Exige equilibrio, alineación, seguimiento de muñeca y recuperación rápida del rebote.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Handoff + pick and roll

Táctica · 12-15 min · Avanzado

Integrar principios colectivos dentro de una estructura ofensiva.



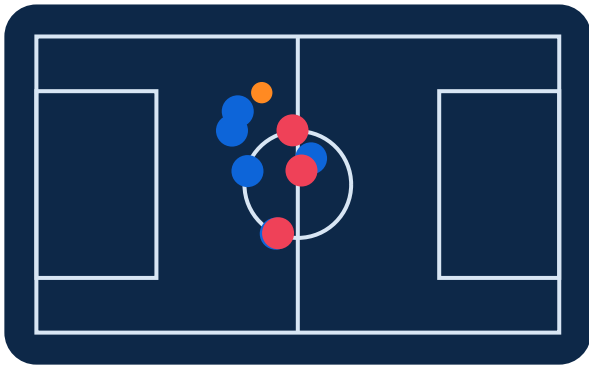
Desarrollo

Ensaya la estructura 5v0 para comprender posiciones y luego añade defensores progresivamente. El objetivo es leer, no memorizar movimientos.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Ataque al mismatch

1v1 · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

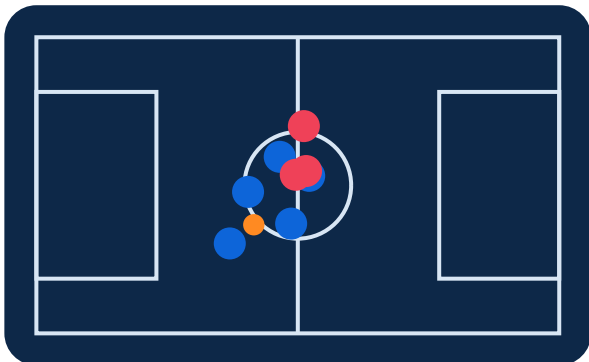
Mejorar lectura del defensor, protección y creación de ventaja.

Desarrollo

El atacante recibe con ventaja limitada y dispone de pocos botes para superar al defensor. El defensor trabaja postura y contención sin hacer faltas.

Juego interior alto-bajo

Juego interior · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Desarrollar juego en poste y conexiones interiores-exteriores.

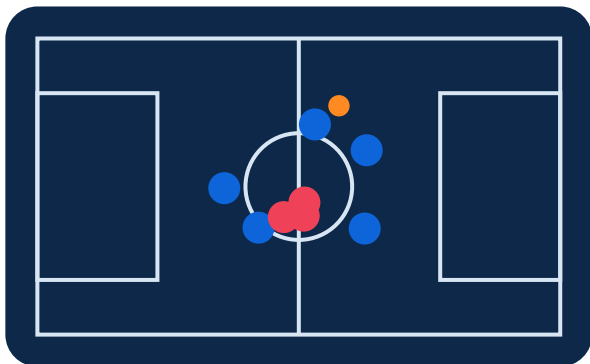
Desarrollo

Trabaja recepción en poste, sellado, pivote y pase de salida. Añadir cortes de perímetro para conectar interior y exterior.

Short clock 8 segundos

Decisión · 12-15 min · Avanzado

Acelerar la lectura del juego y selección de la mejor acción.



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

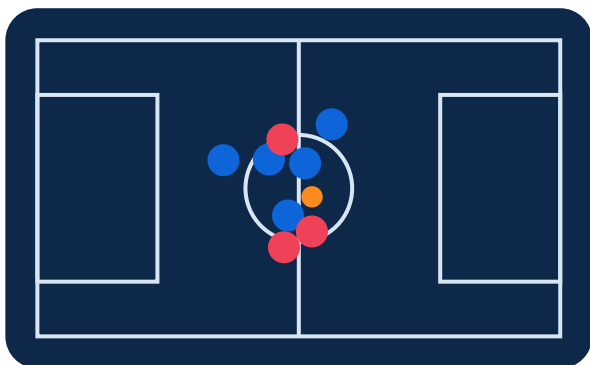
Desarrollo

Generar una ventaja inicial y limitar tiempo o botes. El jugador debe elegir entre tirar, penetrar, pasar o reiniciar.

4v4 + comodín interior

Superioridad · 12-15 min · Avanzado

Reconocer y aprovechar ventajas numéricas de ataque.



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

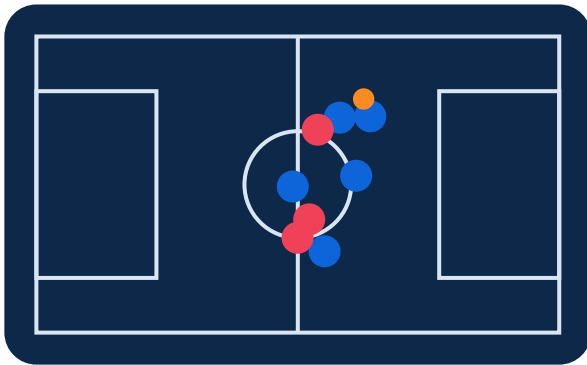
Desarrollo

Atacantes deben mantener amplitud y atacar antes de que la defensa se reorganice. Favorecer lectura de pase, penetración y tiro.

5v4 conversión rápida

Transición · 12-15 min · Avanzado

Mejorar velocidad de reacción y ocupación de carriles en transición.



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

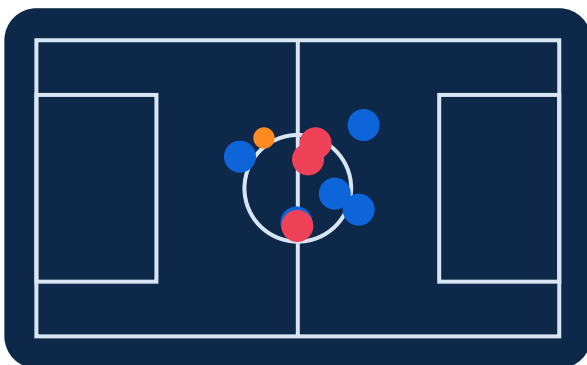
Desarrollo

Salir inmediatamente tras recuperación o rebote. Correr carriles exteriores, ocupar eje central y decidir antes de llegar a media cancha.

Situaciones especiales final de partido

Juego · 12-15 min · Avanzado

Transferir los contenidos técnicos y tácticos al juego.



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

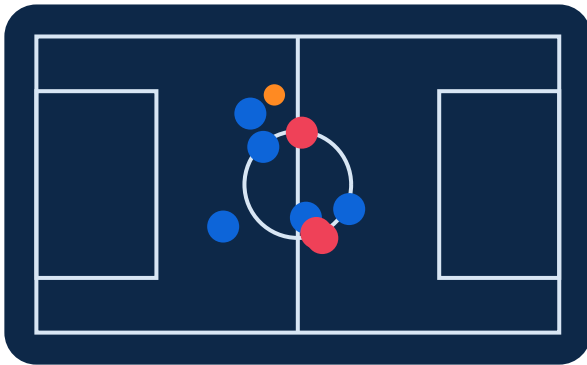
Desarrollo

Aplicar el contenido en juego real con consignas por bloques. Las correcciones deben ser breves y centradas en uno o dos principios.

Scrimmage 5v5 por objetivos

Juego · 12-15 min · Avanzado

Transferir los contenidos técnicos y tácticos al juego.



Desarrollo

Aplicar el contenido en juego real con consignas por bloques. Las correcciones deben ser breves y centradas en uno o dos principios.

Ficha individual disponible en la biblioteca online [SPORT360](#).